AT GR

POWER-STEPPER

Art.-Nr.: 33367

Αρ. τεμ.: 33367

- **Montageanleitung**
- **Bedienungsanleitung**
- **Trainingsanleitung**

- Οδηγίες συναρμολόγησης
- Οδηγίες χρήσης
- Οδηγίες προπόνησης

3 JAHRE GARANTIE / YEARS GUARANTEE

01/2010

Hersteller / Κατασκευαστής
Firmensitz: Royalbeach GesmbH • AT–5020 Salzburg • Sterneckstr. 55 / III
Postadresse: Royalbeach GesmbH • AT–5110 Oberndorf • Postfach 37
Ursprungsland (Χώρα προέλευσης): China (Κίνα)

crane® SPORTS

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/8 Klasse HC und ist TÜV-GS-geprüft. Das Gerät ist für ein Körpergewicht von 120 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Die EU-Konformitätserklärung kann beim Hersteller (siehe Garantiekarte) angefordert werden.

TRAININGSGERÄTE DER KLASSE C SIND FÜR THERAPEUTISCHE ZWECKE NICHT GEEIGNET!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen, folgende Hinweise zu beachten:

- → ACHTUNG: Das Produkt darf nicht mit einem höheren Gewicht als 120 kg belastet werden.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Halten Sie Kinder und Haustiere immer von diesem Gerät fern.
- → Dieses Gerät darf jeweils nur eine Person benutzen.
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Sollten bei der Benutzung des Gerätes Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, sofort das Training STOPPEN. SOFORT EINEN ARZT AUFSUCHEN.
- → Das Gerät nur auf einer sauberen und ebenen Oberfläche aufstellen. Das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser benutzen.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Keine Gegenstände in Öffnungen einführen.
- → Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie sich mit Stretching-Übungen richtig aufwärmen.
- → Tragen Sie bei Ihrem Training immer angemessene Sportkleidung und Schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, die sich in dem Gerät verfangen kann.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Schulen Sie Kinder vor der Benutzung über die Funktion und die Gefahren des Trainings mit einem Stepper.
- → Wenn Sie das Gerät verstauen, achten Sie darauf, dass es nicht umfallen kann (Verletzungsgefahr für Kinder).
- → Immer einen Mindestabstand von 0,5 m in allen Richtungen zu Gegenständen und Mauern einhalten.
- → Während der Benutzung des Steppers nicht zurücklehnen.

WARNUNG: Wenden Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogrammes an Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein Fitnessgerät nutzen. WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH DIE UNSACHGEMÄSSE NUTZUNG DIESES PRODUKTES ENTSTEHEN.

TRINKFLASCHE
Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)! Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise, zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Allgemeines 2

Das Trainingsgerät
Ausstattung 4
Lieferumfang 5

Die 4-Schritte-Montage
1. Aufklappen 6
2. Montage des Standfußes 7
3. Montage des Lenkers und des Computers 7
4. Montage des Trinkflaschenhalters 7

Der Computer 8

Trainingshinweise 9/10

Was Sie sonst noch wissen sollten
Pflege und Wartung 11
Fehlersuche 11
Service 11
Ersatzteileliste 12/13

Garantie
Garantie/Garantiekarte 14/15

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten.

POWER STEPPER Ausstattungsmerkmale

Multifunktionscomputer
übersichtliches Display mit Anzeige für Zeit, Schritte/min, Gesamt-Schritte, Kalorienverbrauch, Puls und Durchlauf (inklusive Markenbatterien)
Pulsmessung erfolgt über Mega-Handkontakt-Sensoren am Lenker
geformter Lenker
für optimale Körperhaltung beim Training
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschenhalterung
Empfangsteil
für Herzfrequenz-Sender passend zu fast allen handelsüblichen Modellen.
(Sender nicht im Lieferumfang enthalten)
hydraulischer Zylinder
Widerstand einfach in 12 Stufen steuerbar
Trittflächen
groß und rutschfest
stabiler, robuster Stahlrahmen
mit Pulverbeschichtung
Transportrollen

- Niveau-Ausgleich
- zuzsammenklappbar, leicht zu verstauen
- 120 kg maximale Belastbarkeit
- geprüft nach DIN Norm EN 957-1/8, Klasse HC, ausgezeichnet mit dem TÜV/GS-Zertifikat
- Aufstellmaße ca. 80 x 65 x 146 cm (L x B x H)
- Gewicht ca. 22 kg
- Bremssystem: geschwindigkeitsabhängig, Trittbewegung unabhängig

Abmessungen:

Länge	ca.	80 cm
Breite	ca.	65 cm
Höhe	ca.	146 cm

Gewicht:

Ohne Verpackung: ca. 22 kg

Lieferumfang

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage- und Trainingsanleitung beilegen.

Hotline

Bei technischen Auskünften oder Anregungen zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

AT

→ Telefon: 0800/80 80 14 (kostenlos)
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

→ **Ersatzteilbestellung:** Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Power-Stepper
Art. Nr.: 33367 (Typ-Nr.: 33853)

TEILELISTE (Diese Teile benötigen Sie zur Montage des Steppers)

Nr.	Teilename und Beschreibung	Anzahl	Teile
1	Vormontierter Hauptrahmen	1	
4	Hinterer Standfuß	1	
31	Bolzen (3/8“ x 73L)	1	
36	Lenker	1	
40	Computer	1	
37	Trinkflasche	1	
23	Trinkflaschenhalter	1	

Alle hier abgebildeten Teile liegen auf einer Blisterkarte aufgeschweißt dem Lieferumfang bei.

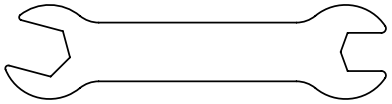
2	Hutmutter M10 x 1,5 x 15,5	2
3	Gebogene Unterlegscheibe Ø 27 x Ø 10,5 x 2,0	2
8	Trägerschraube	2
42	Schloss-Schraube M8 x 1,25 x 35	2
46	Kunststoffabdeckung	2
47	Gebogene Unterlegscheibe M8	2
48	Federring M8	2
49	Hutmutter M8 x 1,25 x 15,5	2

Montage

Um den Zusammenbau des Fitmax Steppers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert.

Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.

Montagewerkzeuge

Nr.	Teilename	Anzahl	Teile
50	Inbusschraubenschlüssel Kreuzschlitzschraubenzieher	1	
51	Universalschraubenschlüssel	1	

Montageanleitung

ALLE TEILE IHRES STEPPERS AUS DEM KARTON AUSPACKEN UND SORGFÄLTIG AUF DEN FUSSBODEN LEGEN.
BITTE FOLGENDE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG BEACHTEN. SIE BENÖTIGEN DANN FÜR DEN AUFBAU CA. 15–20 MINUTEN.

1. Aufklappen (Abb. 1)

→ Den Bolzen (31) vom Rahmen (1) nehmen, den Rahmen öffnen und am Boden aufstellen.

→ Die Löcher des Rahmens (1) und des vorderen Standfußes aufeinander ausrichten.
Bolzen durch die Löcher stecken.

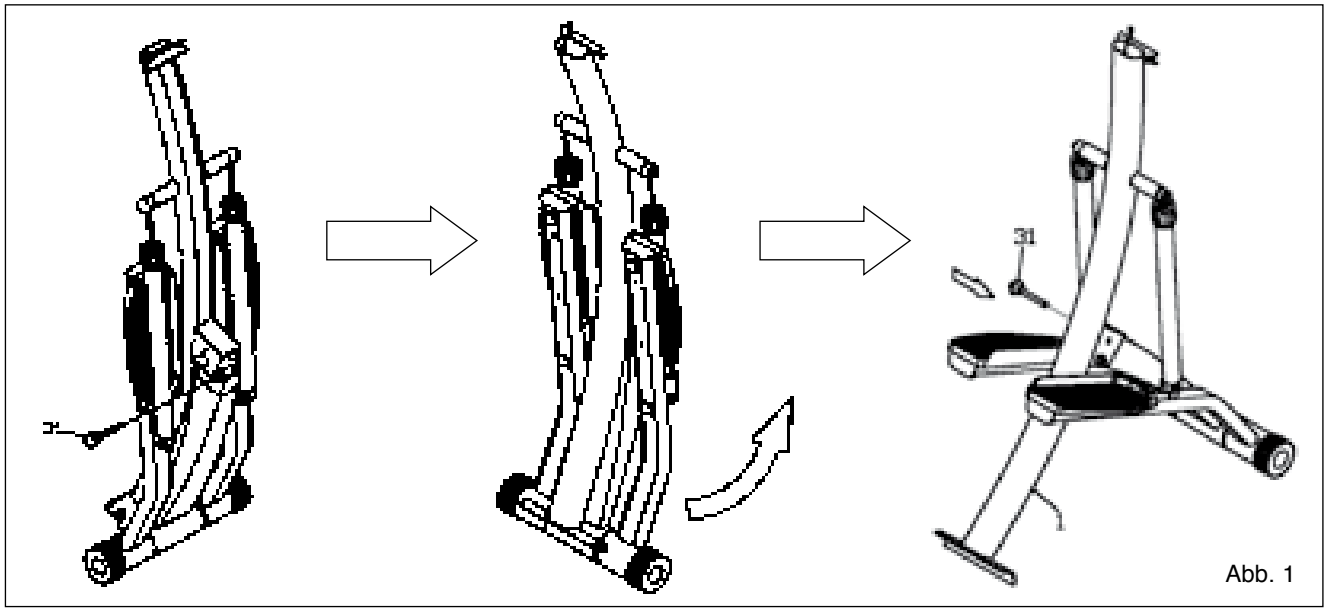


Abb. 1

Wenn Sie den Stepper zusammenklappen, den Bolzen (31) herausnehmen, den Stepper zusammenklappen (siehe Abb. 1) und den Bolzen in das Loch vor dem Hauptrahmen (1) einführen.

2. Montage des Standfußes (Abb. 2)

→ Befestigen Sie den hinteren Standfuß (4) mit je zwei Trägerschrauben (8), Unterlegscheiben (3) und Hutmuttern (2). Vergewissern Sie sich, dass die Transportrollen (7) nach außen gerichtet sind.

Achten Sie darauf, dass die Schrauben festgezogen sind, um ein unangenehmes Rütteln während des Tretens zu vermeiden.

HYDRAULIKZYLINDER (Abb. 3)
Der Zylinder hat 12 Bereiche, je höher die Zahl, desto größer der Widerstand. Wenn Sie den oberen Teil des Zylinders im Uhrzeigersinn drehen, wird der Widerstand größer. Die Zahl, auf die der Pfeil zeigt, ist der exakte Bereich. Achten Sie darauf, dass bei beiden Zylindern immer der gleiche Widerstand eingestellt ist.

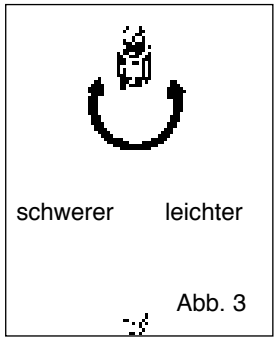


Abb. 3

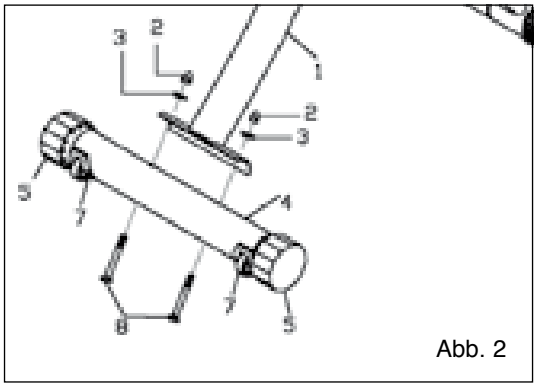


Abb. 2

3. Montage des Lenkers und des Computers (Abb. 4)

→ Verbinden Sie den Stecker des Sensorkabels (27) mit dem an der Computerunterseite befindlichen Kabel. Danach stecken Sie den Computer (40) in den oberen Teil des ovalen Rohres im Hauptrahmen (1).

→ Befestigen Sie den Lenker (36) mit zwei Schloss-Schrauben (42), Federring (48) und Unterlegscheibe (47) und der Hutmutter (49) am Hauptrahmen (1). Stecken Sie den Stecker des Handpulskabels (41) in die Öffnung auf der Computerrückseite.

→ Stecken Sie zwei Kunststoff-Abdeckungen (46) auf die Muttern.

4. Montage des Trinkflaschenhalters (Abb. 4)

→ Lösen Sie die beiden am Hauptrahmen vormontierten Kreuzschlitzschrauben (54).

→ Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (53) mit diesen beiden Schrauben (54) am Hauptrahmen (1).

Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben ordnungsgemäß angezogen sind und der Stepper stabil auf einem ebenen Untergrund steht.

→ Bevor Sie zu steppen beginnen achten Sie darauf, dass beide Hydraulikzylinder den gleichen Widerstand eingestellt haben.

→ Das Bremssystem ist geschwindigkeitsabhängig (d. h. der Schrittwiderstand wird bei höherer Schrittfrequenz stärker).

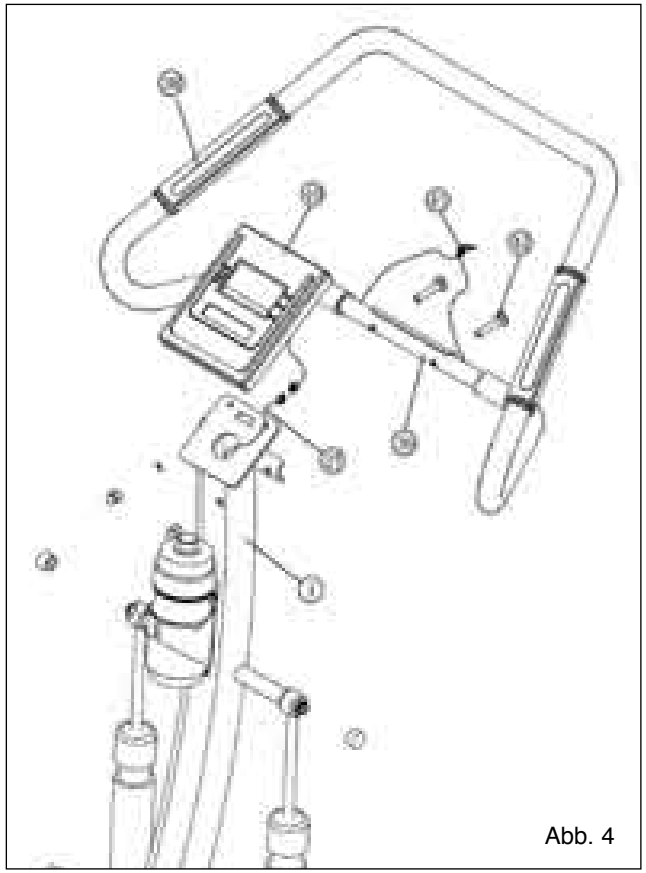


Abb. 4

Bedienungsanleitung des Computers

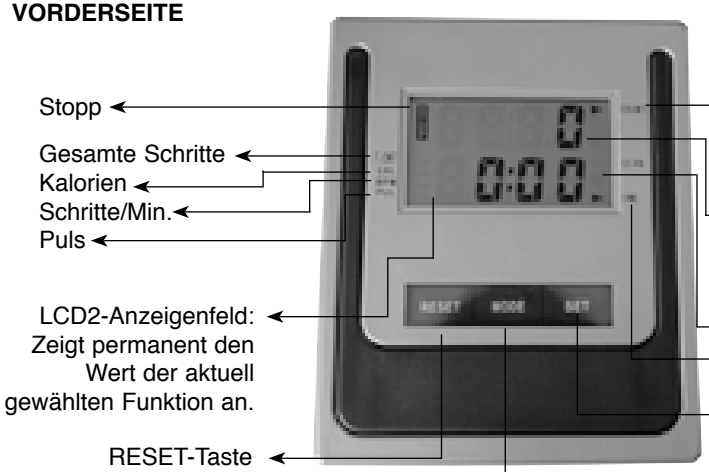
Funktionen:

→ SCHRITTE: Die Schrittfunktion wird permanent im Anzeigenfeld LCD1 angezeigt. Deshalb zeigt auch der erste Auswahlpfeil immer auf die SCHRITTE-Funktion. DIESE FUNKTION IST DIE EINZIGE PERMANENT AM LCD-DISPLAY ANGEZEIGTE FUNKTION.

→ SCHRITTE/MIN: Stellen Sie durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion SCHRITTE/MIN. Diese Funktion zeigt Ihnen die Anzahl der Schritte pro Minute im Feld LCD2 an, welche Sie momentan steppen.

→ DURCHLAUF: Stellen Sie durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion Durchlauf. Nun läuft die Durchlauffunktion automatisch durch alle Computerfunktionen. Jede Funktion wird für ca. 4 Sekunden im Feld LCD2 angezeigt, bevor zur nächsten Funktion umgeschaltet wird. Der dritte Auswahlpfeil zeigt immer auf die momentan am Computerdisplay angezeigte Funktion (Dieser Auswahlpfeil erscheint nur bei der DURCHLAUF-Funktion).

VORDERSEITE



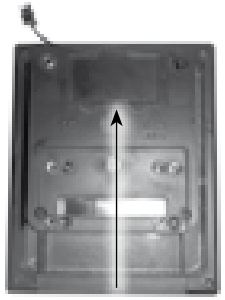
→ PULS: Umfassen Sie die zwei MEGA-Handpulssensoren mit Ihren beiden Händen oder legen Sie sich einen handelsüblichen Herzfrequenzsender-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) an. Stellen Sie nun durch Drücken der MODUS-Taste den Auswahlpfeil auf die Funktion PULS. Nun erscheint im Feld LCD2 Ihre momentane Herzfrequenz.

→ GESAMTE SCHRITTE: Stellen Sie nun durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion GESAMTE SCHRITTE. Nun erscheint im Feld LCD2 die Gesamtzahl der Schritte aus allen Trainingseinheiten. Sobald die Batterien gewechselt werden, startet diese Funktion wieder bei »0«.

→ ZEIT: Zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Trainingseinheit an. Die Funktion ZEIT kann nicht alleine im LCD2 Feld angezeigt werden, sondern nur im Rahmen der DURCHLAUF-Funktion.

→ KALORIEN: Stellen Sie nun durch Drücken der MODUS-Taste den zweiten Auswahlpfeil auf die Funktion KALORIEN. Nun wird im Feld LCD2 die Summe des Kalorienverbrauches seit Trainingsbeginn angezeigt.

RÜCKSEITE



BATTERIENFACH 2 Stk.
1.5 V AA-Batterien.

1. Wenn Sie die Werte »ZEIT«, »GESAMTE SCHRITTE«, »KALORIEN« auf Null stellen wollen, drücken Sie die Taste »MODUS« mind. 5 Sekunden.
2. Die Funktion »PULS« dient nur zu Informationszwecken. Die Genauigkeit ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
3. Sollte am Computer keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus und warten Sie 15 Sekunden lang, bevor Sie neu starten.
4. Der Computer schaltet sich automatisch nach 2 Minuten ab, wenn er kein Signal erhält.
5. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
6. Bitte benützen Sie zwei 1,5 V-AA-Batterien.

Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach wenn diese leer sind oder das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.

Batterien müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellen der batterievertreibende Handel sowie öffentliche Sammelstellen entsprechende Behälter zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.

Training

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. **Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.**

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

WICHTIG!

→ Regelmäßiges und langfristiges Training.

→ Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).

→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!

→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!

→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

AUFWÄRMEN

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

TRAINING

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

ENTSPANNEN

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!

Eine Methode um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	50–60 %	der MHF
Fettverbrennung	=	60–70 %	der MHF
aerobe Zone	=	70–80 %	der MHF
anaerobe Zone	=	80–90 %	der MHF
Warnzone	=	90–100 %	der MHF

TRAININGSPLANUNG

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

DIE GESUNDHEITSZONE

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

DIE FETTVERBRENNUNG

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kalorien hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchhalten, desto effektiver wird es.

AEROBE ZONE

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

ANAEROBE ZONE

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

WARNZONE

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, welches Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2 –3 x wöchentlich	20– 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30– 60 Minuten

RICHTIGES AUF- UND ABSTEIGEN

→ Steigen Sie immer von hinten auf das Gerät, und zwar zuerst mit einem Fuß bis das Pedal am Boden ansteht und dann mit dem zweiten Fuß.

→ Beim Absteigen beachten Sie bitte, dass zuerst beide Pedale am Boden anstehen, dann steigen Sie zuerst langsam (bei zu schnellem Absteigen kann das Pedal nach oben schlagen) mit einem Fuß vom Stepper und dann mit dem anderen Fuß.

DIE RICHTIGE FUSS-STELLUNG

→ Stellen Sie sich zum Schutz vor Verletzungen immer mit der ganzen Fußfläche auf die Pedale, niemals nur auf die Kante.

→ Die Schuhe sollten eine rutschfeste Gummisohle haben.

DIE RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

→ Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich am Haltegriff des Steppers fest.

→ Versuchen Sie während des gesamten Trainings den Oberkörper aufrecht zu halten.

DAS STEPPEN

→ Zu Beginn des Trainings ist ein Bein durchgedrückt, das andere angewinkelt. Drücken Sie mit dem linken Bein das Pedal nach unten, gleichzeitig winkeln Sie das rechte Bein langsam an. Jetzt drücken Sie wieder das andere Pedal nach unten – usw.

→ Führen Sie die Bewegungen gleichmäßig und nicht ruckartig aus.

→ Beim Training sollten die Pedale den Grundrahmen nicht berühren. (Der Schrittwiderstand wird bei höherer Schrittfrequenz stärker, die Schrittbewegung ist aber unabhängig vom Widerstand).

BODENNIVEAU-AUSGLEICH

→ Bei einem unebenen Boden kann man den Stepper mit Hilfe des Bodenniveau-Ausgleichs so einstellen, dass der Stepper fest am Boden steht.

→ Drehen Sie die Plastikkappen am hinteren Standfuß so lange, bis auf beiden Seiten der Kontakt zum Boden hergestellt ist.

Pflege und Wartung

Wartung:
- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
- Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus
- das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:
- Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden.
- Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
COMPUTER		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Batterieversorgung	Batterien fehlen - einlegen
		Batterien leer - neue einlegen
		Batterien falsch eingelegt - anders einlegen
	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen
		wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gelichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	ungeeigneter Brustgurt	anderen Brustgurt verwenden
		Kabelverbindung überprüfen –
		wenn dies nicht hilft: Service anrufen
MECHANIK		
Tretwiderstand nicht regelbar	Zylinder defekt	Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung (siehe SERVICE!).

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Heimtrainers zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich. Neustart: Batterien entfernen und anschließend wieder einlegen.
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

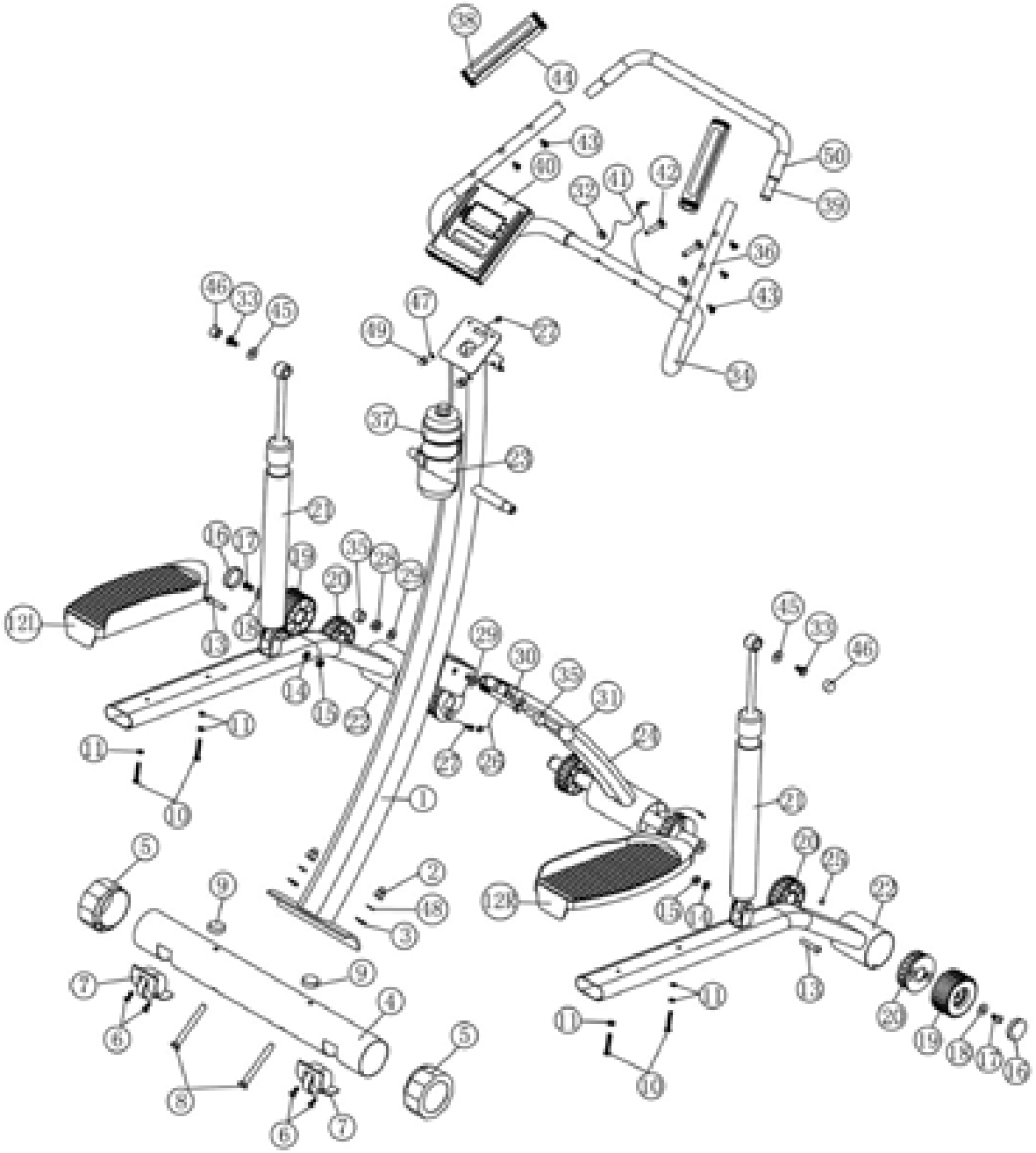
Service

Sollten Sie weitergehende Fragen oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und Sie wollen es deshalb zur Reparatur an uns schicken, so beachten Sie bitte, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist. Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Serviceadresse: RC Sportgeräte Service, Franz-Sauer-Straße 48, A-5020 Salzburg · Tel.: 0800 / 80 80 14 E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.



Ersatzteileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Hutmutter (M10)	2
3	Gebogene Unterlegscheibe	2
4	Hinterer Standfuß	1
5	Niveau-Ausgleich	2
6	Kreuzkopfschraube	4
7	Transporträder	2
8	Trägerschraube	2
9	STOPPER	2
10	Kreuzkopfschraube	4
11	Flache Unterlegscheibe	6
12	PEDAL	2
13	Inbusschraube	2
14	Flache Unterlegscheibe	2
15	Nylonmutter	2
16	Flache Abdeckung	2
17	Sechskantschraube	2
18	Flache Unterlegscheibe	2
19	Endabdeckung	2
20	Hülse	6
21	Hydraulikzylinder	2
22	Pedalrohr	2
23	Trinkflaschenhalter	1
24	Stützrahmen	1
25	MAGNET	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
26	SENSOR	1
27	Sensorkabel	1
28	Nylonmutter	1
29	Flache Unterlegscheibe	2
30	Sechskantschraube	1
31	Bolzen	1
32	Kabelschutz	4
33	Sechskantschraube	2
34	Schaumstoffgriff	2
35	Plastikhülse	2
36	Lenker	1
37	Trinkflasche	1
38	Handpuls-Sensor (oben)	2
39	Lenkerabdeckkappe	1
40	Computer	1
41	Handpuls-Kabel	1
42	Schraube	2
43	Kreuzkopfschraube	6
44	Handpuls-Sensor (unten)	2
45	Flache Unterlegscheibe	2
46	Kunststoff-Abdeckung	2
47	Gebogene Unterlegscheibe	2
48	Federring	2
49	Hutmutter	2
50	Schaumstoffgriff	1

Service

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.

Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Austria:
RC Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Straße 48
A-5020 Salzburg
Tel.: 0800/80 80 14 (kostenlos)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs bzw. am Tag der Übergabe der Ware. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen sind die Vorlage des Kassabons sowie die Ausfüllung der Garantiekarte dringend erforderlich. Bitte bewahren Sie den Kassabon und die Garantiekarte daher auf!

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, nach Wahl des Herstellers durch Reparatur, Umtausch oder Geldrückgabe. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch einen Unfall, durch ein unvorhergesehenes Ereignis (z. B. Blitz, Wasser, Feuer etc.), unsachgemäße Benützung oder Transport, Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften oder durch sonstige unsachgemäße Bearbeitung oder Veränderung verursacht wurden.

Die Garantiezeit für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßen Gebrauch (z.B.: Leuchtmittel, Akkus, Reifen etc.) beträgt 6 Monate. Spuren des täglichen Gebrauches (Kratzer, Dellen etc.) stellen keinen Garantiefall dar.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Übergeber gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät zwecks Reparatur an die Servicestelle zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig. Sollten die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sein, werden Sie jedenfalls vorher verständigt.

Serviceadresse(n):	RC-Sportgeräte • Franz Sauer Str. 48 • 5020 Salzburg
Hotline:	0800/808014 (Mo–Fr. 8.°°–17.°° Uhr)
Hersteller-/Importeurbezeichnung:	Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Email:	office@rc-sportgeraete.de
Produktbezeichnung:	Power-Stepper
Produkt-/Herstellerkennzeichnungsnummer:	33367
Artikelnummer:	17214
Aktionszeitraum:	01/2010
Firma und Sitz des Verkäufers:	HOFER KG • Hofer-Straße 2 • A-4642 Sattledt

Fehlerbeschreibung: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Name des Käufers: . . . . . .

PLZ/Ort: . . . . . Straße: . . . . . .

Tel.Nr./Email: . . . . . .

Unterschrift: . . . . . .

Οδηγίες ασφαλείας

Αυτό το όργανο γυμναστικής προορίζεται για χρήση εντός σπιτιού. Το προϊόν ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του DIN EN 957-1/8, Κατηγορία HC και έχει ελεγχθεί σύμφωνα με το πρότυπο TÜV-GS. Το προϊόν έχει ελεγχθεί για σωματικό βάρος 120 kg με συνεχή επιβάρυνση. Η σήμανση CE αναφέρεται στην ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα EMV (Οδηγία ΕΚ 2004/108/ΕΟΚ και EN 55081-1). Σε περίπτωση λανθασμένης χρήσης του οργάνου (π.χ. υπερβολική άσκηση, απότομες κινήσεις χωρίς προθέρμανση, λανθασμένες ρυθμίσεις κ.λπ.), δεν αποκλείεται να βλάψετε την υγεία σας!
ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ C ΕΙΝΑΙ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ!

Μπορείτε να ζητήσετε τη Δήλωση Συμμόρφωσης ΕΕ στον κατασκευαστή (βλέπε κάρτα εγγύησης).

Προτού ξεκινήσετε το πρόγραμμα γυμναστικής, επισκεφθείτε ένα γιατρό για να εξετάσει τη συνολική εικόνα της υγείας σας και να αποκλείσει τυχόν καρδιακά, κυκλοφορικά ή ορθοπεδικά προβλήματα.

<u>Για την αποφυγή ενδεχόμενων ατυχημάτων, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:</u>

→ ΠΡΟΣΟΧΗ Το προϊόν δεν πρέπει να επιβαρύνεται με φορτίο πάνω από 120 kg.
→ Αποφύγετε τις υψηλές θερμοκρασίες, την υγρασία και τις σταγόνες νερού
→ Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από αυτό το προϊόν
→ Αυτό το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο από ένα άτομο.
→ Πριν από την πρώτη χρήση του προϊόντος διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης.
→ Αν κατά τη χρήση του προϊόντος νιώσετε ζάλη, ναυτία, πόνους στο στήθος ή άλλα ασυνήθιστα συμπτώματα, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ αμέσως τη γυμναστική. ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΕΝΑ ΓΙΑΤΡΟ.
→ Τοποθετείτε το προϊόν μόνο σε καθαρή και επίπεδη επιφάνεια. Μην το χρησιμοποιείτε σε ανοιχτούς χώρους ή κοντά σε νερό.
→ Η λανθασμένη και υπερβολική άσκηση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία σας. Μοχλοί και άλλοι μηχανισμοί ρύθμισης του οργάνου γυμναστικής
→ δεν πρέπει να σας εμποδίζουν κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.
→ Για λόγους ασφάλειας, ελέγχετε τακτικά το όργανο γυμναστικής για τυχόν βλάβες και φθορές. Τα ελαττωματικά εξαρτήματα, π.χ. εξαρτήματα σύνδεσης, πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν προτού επισκευασθεί.
→ Ελέγχετε τακτικά τις βίδες και τα παξιμάδια. Μην εισάγετε αντικείμενα στα ανοίγματα.
→ Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, πρέπει να προθερμαίνεστε σωστά με διατάσεις. Κατά τη γυμναστική σας, φοράτε πάντα κατάλληλη
→ αθλητική ενδυμασία και παπούτσια. Η ενδυμασία πρέπει να είναι κατάλληλη για το όργανο γυμναστικής
→ Η χρήση του οργάνου από παιδιά επιτρέπεται μόνον εφόσον είναι ψυχικά και σωματικά υγιή και εφόσον τους υποδεικνύετε το σωστό τρόπο χρήσης
→ Τα όργανα γυμναστικής δεν αποτελούν, σε καμία περίπτωση, παιχνίδια
→ Οι οδηγίες συναρμολόγησης, χρήσης και προπόνησης χρειάζονται και κατά την παραγγελία ανταλλακτικών
→ Ο ιδιοκτήτης έχει την ευθύνη να ενημερώσει επαρκώς όλα τα άλλα άτομα
→ που χρησιμοποιούν το όργανο γυμναστικής για τους ενδεχόμενους κινδύνους
→ Τοποθετήστε το όργανο πάνω σε ένα προστατευτικό, για μην προκαλέσετε ζημιές στο δάπεδο.
→ Αν θέλετε να αποσυναρμολογήσετε το όργανο γυμναστικής, διεξάγετε αντίστροφα τα βήματα
→ που περιγράφονται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
→ Μην κλείνετε ποτέ τα μάτια σας κατά τη χρήση του οργάνου.
→ Πριν τη χρήση από παιδιά, ενημερώστε τα για τη λειτουργία και τους κινδύνους ενός Stepper.
→ Η συσκευή πρέπει να φυλάσσεται σε μέρη από που δεν μπορεί να πέσει (κίνδυνος τραυματισμού για τα παιδιά).
→ Τηρείτε πάντα ελάχιστη απόσταση 0,5 m προς όλες τις κατευθύνσεις από τα αντικείμενα και τους τοίχους.
→ Κατά τη χρήση του Stepper, μην γέρνετε προς τα πίσω.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πριν από την έναρξη ενός προγράμματος γυμναστικής, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ή για άτομα με προβλήματα υγείας. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε ένα όργανο γυμναστικής. ΔΕΝ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ Η ΥΛΙΚΕΣ ΖΗΜΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.

ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ
Λόγω του αποσπώμενου πώματος ασφαλείας, κρατήστε το μπουκάλι νερού μακριά από μικρά παιδιά και μωρά (κίνδυνος κατάποσης)! Παρακαλούμε λάβετε υπόψη ότι το πώμα στο μπουκάλι νερού αφαιρείται από την μπουκάλι, έτσι ώστε να καθαριστεί, καθαρισμό κάτι που συμβαίνει όταν εφαρμόσετε κάποια δύναμη.

Συσκευασία

<u>Φιλικά προς το περιβάλλον, ανακυκλώσιμα υλικά:</u>
→ Εξωτερική συσκευασία από χαρτόνι
→ Σκελετός από διογκωμένο πολυστυρένιο (PS) χωρίς χλωροφθοράνθρακες (CFC)
→ Ζελατίνες και σακούλες από πολυαιθυλένιο (PE)
→ Ιμάντες σύσφιξης από πολυπροπυλένιο (PP)

Απόρριψη

Απορρίψτε τη συσκευασία με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον!

Επεξήγηση συμβόλων

ΟΔΗΓΙΑ
Διαβάζοντας τις οδηγίες χρήσης, δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε σημαντικές πληροφορίες και οδηγίες.

ΠΡΟΣΟΧΗ
Περιλαμβάνει σημαντικές οδηγίες για την αποφυγή πρόκλησης ζημιών στο όργανο.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Περιλαμβάνει σημαντικές οδηγίες για την αποφυγή σωματικών βλαβών (τραυματισμών).

Γενικά 16
Το όργανο γυμναστικής
Εξοπλισμός 18
Περιεχόμενο συσκευασίας 19

Συναρμολόγηση σε 4 βήματα
1. Άνοιγμα 20
2. Τοποθέτηση πέλματος στήριξης 21
3. Τοποθέτηση χειρολαβών και υπολογιστή 21
4. Τοποθέτηση βάσης μπουκαλιού νερού 21

Ο υπολογιστής 22

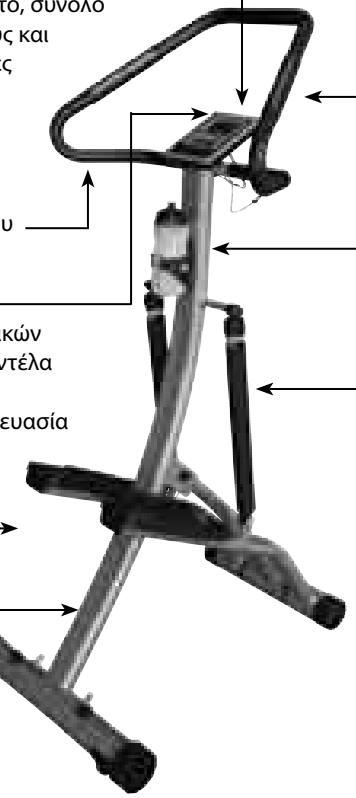
Οδηγίες για γυμναστική 23/24

Τι πρέπει να γνωρίζετε
Φροντίδα και συντήρηση 25
Εντοπισμός βλαβών 25
Service 25
Κατάλογος ανταλλακτικών 26/27

Εγγύηση
Εγγύηση/κάρτα εγγύησης 28/29

ΟΔΗΓΙΑ: Διατηρούμε κάθε επιφύλαξη για λάθη και αλλαγές στο παρόν έντυπο.

Χαρακτηριστικά του POWER STEPPER



Υπολογιστής πολλαπλών λειτουργιών
Οθόνη με ένδειξη για χρόνο, βήματα/λεπτό, σύνολο βημάτων, κατανάλωση θερμίδων, παλμούς και διαδρομή (συμπεριλαμβάνονται επώνυμες

Χειρολαβή με
ειδικό σχεδιασμό για βέλτιστη στήριξη του σώματος κατά την προπόνηση

Συσκευή λήψης
για πομπό μετάδοσης συχνότητας καρδιακών παλμών κατάλληλη για όλα σχεδόν τα μοντέλα που διατίθενται στο εμπόριο. (ο πομπός μετάδοσης δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία παράδοσης)

Σκαλοπάτια
μεγάλα και από αντιολισθητικό υλικό

Σταθερό, ανθεκτικό χαλύβδινο πλαίσιο με βαφή πούδρας

Τροχοί μεταφοράς

Η μέτρηση των παλμών γίνεται μέσω των αισθητήρων αφής Mega στις χειρολαβές

Περ. μπουκάλι νερού με ενδείξεις περιεχομένου και βάση στήριξης μπουκαλιού νερού

Υδραυλικός κύλινδρος
Ελεγχόμενη αντίσταση σε 12 βαθμίδες

- Μηχανισμός ρύθμισης ύψους
- Αναδιπλούμενο, εύκολο στην αποθήκευση
- Μέγιστη ανθεκτικότητα 120 kg
- Ελεγμένο σύμφωνα με το πρότυπο DIN EN 957-1/8. Κατηγορία HC, πιστοποίηση TÜV/GS
- Διαστάσεις
  περ. 80x65x146 cm (ΜxΠxΥ)
- Βάρος περ. 22 kg
- Σύστημα πέδησης:
  ανάλογα με την ταχύτητα, ανεξάρτητα από την κίνηση των σκαλοπατιών

Διαστάσεις:

μήκος περ. ca. 80 cm
πλάτος περ. ca. 65 cm
ύψος περ. ca. 146 cm

Βάρος:

Χωρίς συσκευασία: περ. 22 kg

Lieferumfang

→ Εξαρτήματα σύμφωνα με τον κατάλογο
→ Εργαλείο συναρμολόγησης
→ Οδηγίες συναρμολόγησης, χρήσης και προπόνησης

Σημαντικό!

Προτού χρησιμοποιήσετε το όργανο για πρώτη φορά, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης και προπόνησης και ειδικά τις οδηγίες ασφάλειας. Έπειτα, θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες του οργάνου με ασφάλεια και σιγουριά. Σε περίπτωση που μεταβιβάσετε το προϊόν, φροντίστε να συνοδεύεται από τις οδηγίες συναρμολόγησης και προπόνησης.

Για τυχόν τεχνικές πληροφορίες ή απορίες για αυτό το όργανο γυμναστικής, επικοινωνήστε μαζί μας στη γραμμή εξυπηρέτησης πελατών ή στείλτε μας ένα e-mail.

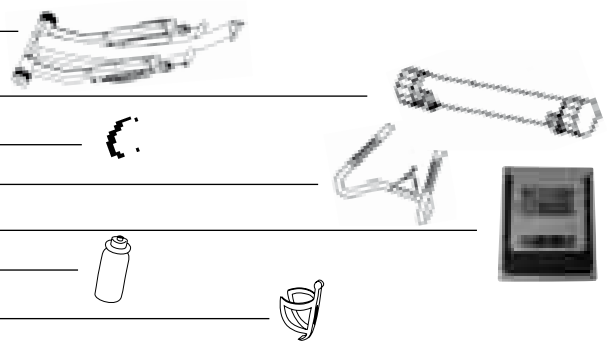
Γραμμή εξυπηρέτησης

→ **Τηλέφωνο:**
(0030) 2310 689 339 (Δευτ. – Παρ. 09.00 – 16.00)
→ **E-Mail:**
Email: sound@soundstar.gr
→ **Παραγγελία ανταλλακτικών:** Υποβάλλετε απαραίτητα την ονομασία του προϊόντος και τον αριθμό παραγγελίας!

Ονομασία προϊόντος: Power-Stepper
Αρ. τεμ: 33367 (Typ-Nr.: 33853)

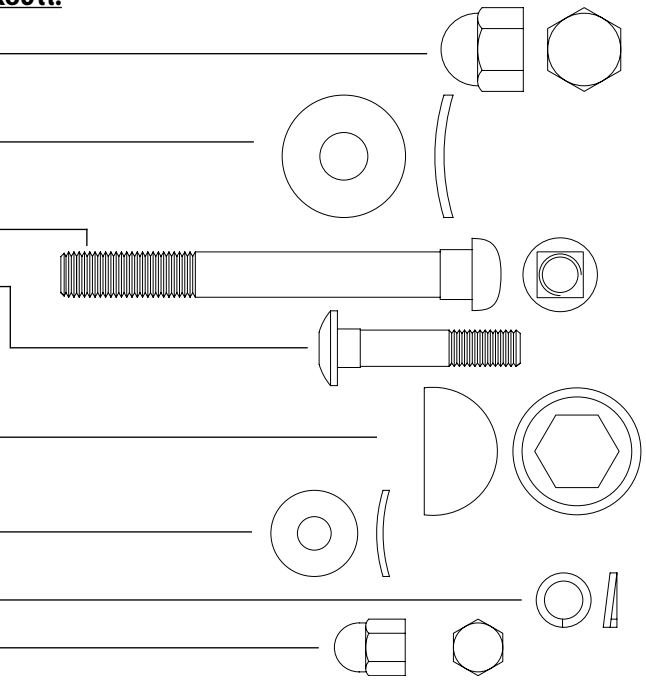
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ (Αυτά τα ανταλλακτικά χρειάζονται για τη συναρμολόγηση του Stepper)

Αρ.	Ονομασία εξαρτήματος και περιγραφή	Αριθμός τεμ.	Teile
1	Προσυναρμολογημένο κύριο πλαίσιο	1	
4	Πίσω πέλμα στήριξης	1	
31	Μπουλόνια (3/8“ x 73L)	1	
36	Χειρολαβές	1	
40	Υπολογιστής	1	
37	Μπουκάλι νερού	1	
23	Βάση για μπουκάλι νερού	1	



Όλα τα εξαρτήματα που απεικονίζονται εδώ, παραδίδονται με τη συσκευασία παράδοσης μέσα σε ένα κουτί.

2	Παξιμάδι ασφαλείας M10 x 1,5 x 15,5	22
3	Εύκαμπτος δακτύλιος ασφάλισης Ø 27 x Ø 10,5 x 2,0	2
8	Βίδα στήριξης	2
42	Βίδα σφαιρικής κεφαλής M8 x 1,25 x 35	2
46	Πλαστικό κάλυμμα	2
47	Εύκαμπτος δακτύλιος ασφάλισης M8	2
48	Δακτύλιος γκρόβερ M8	2
49	Παξιμάδι ασφαλείας M8 x 1,25 x 15,5	2

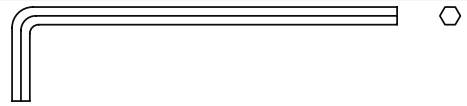
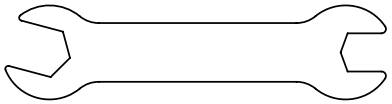


Συναρμολόγηση

Για να σας διευκολύνουμε κατά τη συναρμολόγηση του Fitmax Stepper, έχουμε εγκαταστήσει εργοστασιακά τα σημαντικότερα εξαρτήματα.

Πριν συναρμολογήσετε το όργανο, πρέπει να διαβάσετε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης και στη συνέχεια να προχωρήσετε βήμα-βήμα σύμφωνα με την περιγραφή.

Montagewerkzeuge

Αρ.	**Ονομασία εξαρτήματος και περιγραφή**	**Αριθμός τεμ.**	Teile
50	Κλειδί άλεν, σταυροκατσάβιδο	1	
51	Γαλλικό κλειδί	1	

Οδηγίες συναρμολόγησης

ΒΓΑΛΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ STEPPER ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΣΤΟ ΔΑΠΕΔΟ.
ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΨΗ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡ. 15-20 ΛΕΠΤΑ.

1 Άνοιγμα (εικ. 1)

→ Αφαιρέστε το μπουλόνι (31) από το πλαίσιο (1), ανοίξτε το πλαίσιο και τοποθετήστε το στο δάπεδο.

→ Ευθυγραμμίστε τις οπές του πλαισίου (1) με το μπροστινό πέλμα στήριξης. Περάστε το μπουλόνι από τις οπές.

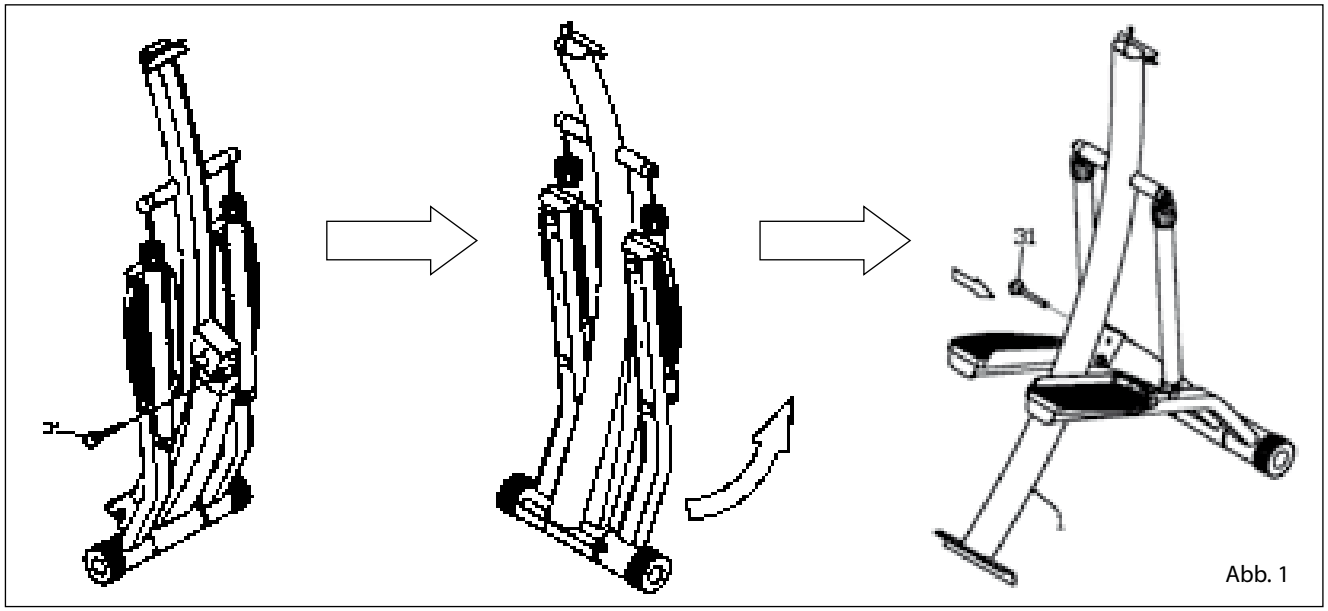


Abb. 1

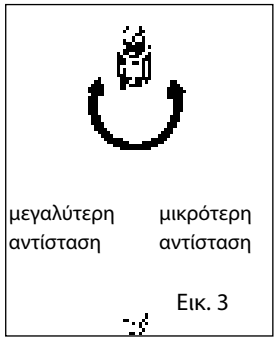
Όταν αναδιπλώνετε το Stepper, αφαιρέστε το μπουλόνι (31), αναδιπλώστε το Stepper (βλέπε εικ. 1) και εισάγετε το μπουλόνι στην οπή μπροστά από το κύριο πλαίσιο (1).

2. Τοποθέτηση πέλματος στήριξης (εικ. 2)

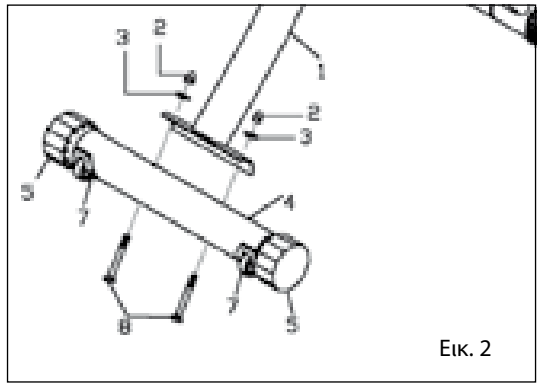
→ Στερεώστε το πίσω πέλμα στήριξης (4) χρησιμοποιώντας από δύο βίδες στήριξης (8), δακτύλιους ασφάλισης (3) και παξιμάδια ασφαλείας (2). Βεβαιωθείτε, ότι οι τροχοί μεταφοράς (7) έχουν κατεύθυνση προς τα έξω.

Οι βίδες πρέπει να είναι καλά βιδωμένες, ώστε να αποφύγετε ανεπιθύμητες δονήσεις κατά τη γυμναστική.

ΥΔΡΑΥΛΙΚΟΣ ΚΥΛΙΝΔΡΟΣ (εικ. 3)
Ο κύλινδρος έχει 12 περιοχές. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός, τόσο μεγαλύτερη είναι η αντίσταση. Αν περιστρέψετε το επάνω τμήμα του κυλίνδρου δεξιόστροφα, η αντίσταση αυξάνεται. Ο αριθμός που δείχνει το βέλος είναι η ακριβής περιοχή. Προσέξτε, ώστε να ρυθμίζεται η ίδια αντίσταση και στους δύο κυλίνδρους



Εικ. 3



Εικ. 2

3. Τοποθέτηση των χειρολαβών και του υπολογιστή (εικ. 4)

→ Συνδέστε τη φίσα του καλωδίου αισθητήρα (27) με το καλώδιο που βρίσκεται στην κάτω πλευρά του υπολογιστή. Στη συνέχεια, συνδέστε τον υπολογιστή (40) στο επάνω μέρος του οβάλ σωλήνα στο κύριο πλαίσιο (1).

→ Στερεώστε τις χειρολαβές (36) με δύο βίδες σφαιρικής κεφαλής (42), ένα δακτύλιο γκρόβερ (48) και ένα δακτύλιο ασφάλισης (47) και το παξιμάδι ασφαλείας (49) στο κύριο πλαίσιο (1). Συνδέστε τη φίσα του καλωδίου για τους παλμούς (41) στο άνοιγμα της πίσω πλευράς του υπολογιστή.

→ Τοποθετήστε δύο πλαστικά καλύμματα (46) στα παξιμάδια.

4. Τοποθέτηση της βάσης μπουκαλιού νερού (εικ. 4)

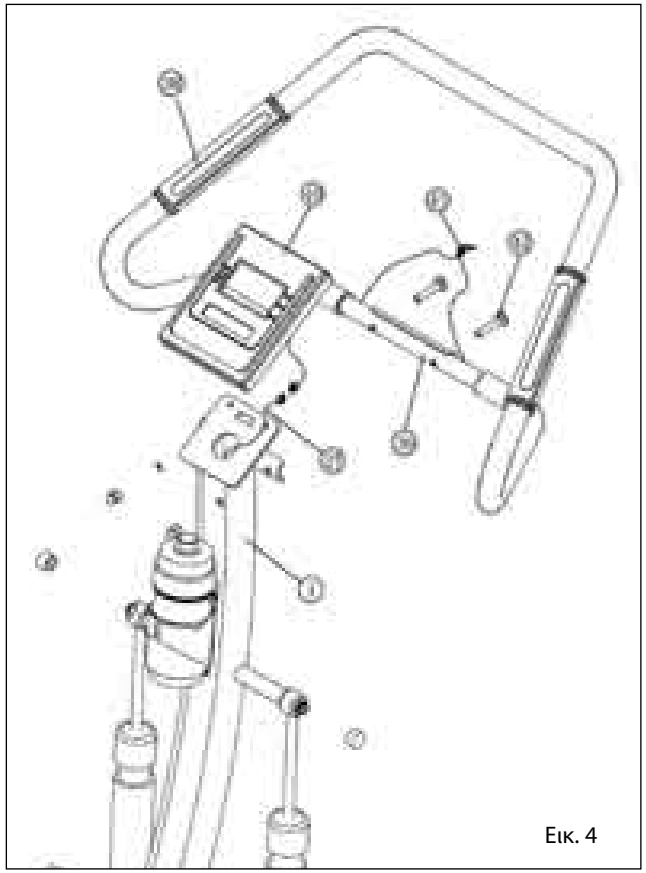
→ Ξεβιδώστε τις δύο σταυρόβιδες (54) που έχουν προτοποθετηθεί στο κύριο πλαίσιο.

→ Στερεώστε τη βάση του μπουκαλιού νερού (53) με αυτές τις δύο βίδες (54) στο κύριο πλαίσιο (1).

Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες έχουν βιδωθεί σωστά και το Stepper είναι σταθερά τοποθετημένο σε μια επίπεδη επιφάνεια.

→ Προτού αρχίσετε τη γυμναστική, βεβαιωθείτε, ότι οι δύο υδραυλικοί κύλινδροι έχουν την ίδια αντίσταση.

→ Το σύστημα πέδησης εξαρτάται από την ταχύτητα (δηλ. η αντίσταση κατά το βηματισμό αυξάνεται όταν η συχνότητα των βημάτων είναι μεγαλύτερη).


Εικ. 4

Οδηγίες χρήσης υπολογιστή

Λειτουργίες:

→ ΒΗΜΑΤΑ: Η λειτουργία βηματισμού εμφανίζεται συνεχώς στο πεδίο ενδείξεων LCD1. Γι' αυτό, το πρώτο βέλος επιλογής δείχνει πάντα τη λειτουργία ΒΗΜΑΤΑ. ΑΥΤΗ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΝΔΕΙΞΗ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ LCD ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΣΥΝΕΧΩΣ.

→ ΒΗΜΑΤΑ/ΛΕΠΤΟ: Πατώντας το πλήκτρο ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ρυθμίστε το δεύτερο βέλος επιλογής στη λειτουργία ΒΗΜΑΤΑ/ΛΕΠΤΟ. Αυτή η λειτουργία σάς δείχνει τον τρέχοντα αριθμό βημάτων ανά λεπτό στο πεδίο LCD2.

→ ΔΙΑΔΡΟΜΗ: Πατώντας το πλήκτρο ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ρυθμίστε το δεύτερο βέλος επιλογής στη λειτουργία διαδρομής. Τώρα η λειτουργία διαδρομής διεξάγεται αυτόματα, όπως όλες οι λειτουργίες του υπολογιστή. Κάθε λειτουργία εμφανίζεται στο πεδίο LCD2 για περ. 4 δευτερόλεπτα, πριν μεταβεί στην επόμενη λειτουργία. Το τρίτο βέλος επιλογής δείχνει πάντα την τρέχουσα λειτουργία που εμφανίζεται στην οθόνη του υπολογιστή (αυτό το βέλος επιλογής εμφανίζεται μόνο στη λειτουργία ΔΙΑΔΡΟΜΗ).

ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ

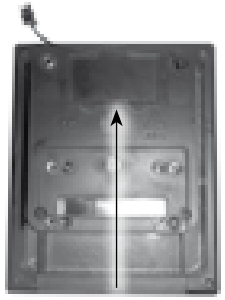
→ ΠΑΛΜΟΙ: Πιάστε τους αισθητήρες παλμών MEGA με τα δύο σας χέρια ή φορέστε ένα ιμάντα θώρακα με πομπό μετάδοσης καρδιακών παλμών (δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία). Πατώντας το πλήκτρο ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ρυθμίστε το βέλος επιλογής στη λειτουργία ΠΑΛΜΟΙ. Τώρα στο πεδίο LCD2 εμφανίζεται η τρέχουσα συχνότητα των καρδιακών σας παλμών.

→ ΣΥΝΟΛΟ ΒΗΜΑΤΩΝ: Πατώντας το πλήκτρο ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ρυθμίστε το δεύτερο βέλος στη λειτουργία ΣΥΝΟΛΟ ΒΗΜΑΤΩΝ. Τώρα στο πεδίο LCD2 εμφανίζεται ο συνολικός αριθμός βημάτων από όλες τις μονάδες. Όταν αντικαθιστάτε τις μπαταρίες, αυτή η λειτουργία αρχίζει πάλι από το „0".

→ ΧΡΟΝΟΣ: Εμφανίζεται ο χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη του προγράμματος. Η λειτουργία ΧΡΟΝΟΣ εμφανίζεται στο πεδίο LCD2 στο πλαίσιο της λειτουργίας ΔΙΑΔΡΟΜΗ.

→ ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Πατώντας το πλήκτρο ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ρυθμίστε το δεύτερο βέλος επιλογής στη λειτουργία ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Τώρα στο πεδίο LCD2 εμφανίζεται το σύνολο κατανάλωσης θερμίδων από την έναρξη του προγράμματος.

ΠΙΣΩ ΠΛΕΥΡΑ



ΘΗΚΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ 2 τεμ
Μπαταρίες τύπου AA 1,5 V.

1. Αν θέλετε να μηδενίσετε τις τιμές „ΧΡΟΝΟΣ", „ΣΥΝΟΛΟ ΒΗΜΑΤΩΝ", ή „ΘΕΡΜΙΔΕΣ", πατήστε το πλήκτρο ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ τουλ. για 5 δευτερόλεπτα.
2. Η λειτουργία „ΠΑΛΜΟΙ" χρησιμεύει μόνο για να ενημερώνεστε. Δεν είναι τόσο ακριβής ώστε να χρησιμοποιηθεί για ιατρικούς σκοπούς.
3. Αν στον υπολογιστή δεν εμφανίζεται καμία ένδειξη ή δεν είναι πλήρης, αντικαταστήστε τις μπαταρίες και περιμένετε 15 δευτερόλεπτα πριν από την επανεκκίνηση.
4. Ο υπολογιστής απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 2 λεπτά, αν δεν λάβει κάποιο σήμα.
5. Ο υπολογιστής ενεργοποιείται κατά την έναρξη μιας άσκησης ή με το πάτημα ενός πλήκτρου.
6. Χρησιμοποιήστε δύο μπαταρίες 1,5 V-AA.

Αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη των μπαταριών όταν αδειάσουν ή όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο διάστημα.

Οι μπαταρίες πρέπει να απορρίπτονται σωστά. Στα σημεία πώλησης μπαταριών, καθώς και στα δημόσια σημεία συλλογής θα βρείτε τα αντίστοιχα δοχεία. Σε περίπτωση κατάποσης των μπαταριών, υπάρχει κίνδυνος θανάτου. Σε μια τέτοια περίπτωση, επικοινωνήστε οπωσδήποτε με ένα γιατρό.

Γυμναστική

Γενικά:

Κατά κανόνα, κάθε υγιής άνθρωπος μπορεί να ξεκινήσει με ένα πρόγραμμα γυμναστικής. Λάβετε όμως υπόψη ότι δεν μπορείτε να αποκτήσετε πολύ καλή φυσική κατάσταση μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα. Η σωματική άσκηση, η αντοχή και η ευεξία επιτυγχάνονται εύκολα με το αντίστοιχο πρόγραμμα ασκήσεων. Η κατάστασή σας βελτιώνεται μετά από μια σχετικά σύντομη, τακτική άσκηση και η καρδιά, το κυκλοφορικό και μυοσκελετικό σας σύστημα διατηρούνται σε καλή κατάσταση. Θετικές αλλαγές παρατηρούνται επίσης στο μεταβολισμό σας. **Είναι σημαντικό το πρόγραμμα γυμναστικής να ταιριάζει στο σώμα κάθε ατόμου και να μην το καταπονεί. Να θυμάστε ότι η άθληση πρέπει να είναι διασκέδαση.**

ΠΡΟΣΟΧΗ!! ΠΡΟΤΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

→ Τακτική και μακροχρόνια άσκηση.

→ Φοράτε άνετα ρούχα που επιτρέπουν την ελευθερία κινήσεων (π. χ. φόρμα γυμναστικής).

→ Φοράτε παπούτσια με αντιολισθητικές λαστιχένιες σόλες. Μην προπονείστε ξυπόλυτοι (κίνδυνος τραυματισμού)!

→ Δεν πρέπει να τρώτε μία ώρα πριν και μετά την προπόνηση. Πίνετε πολύ νερό!

→ Μην προπονείστε όταν αισθάνεστε κόπωση και εξάντληση.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΑΣΚΗΣΗ - ΧΑΛΑΡΩΣΗ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Προετοιμάστε τους μύες και τον οργανισμό σας για να δεχθούν καταπόνηση. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται ο ενδεχόμενος κίνδυνος τραυματισμού. Για ασκήσεις προτείνονται η αεροβική, οι διατάσεις και το τρέξιμο. Ξεκινήστε την άσκηση με αυτή τη φάση προθέρμανσης.

ΓΥΝΝΑΣΤΙΚΗ

Ακολουθήστε τις συστάσεις για αυτό το ειδικό όργανο γυμναστικής. Η ένταση της καταπόνησης μπορεί να ρυθμιστεί μέσω της συχνότητας των καρδιακών παλμών. Καθορίστε την με τη βοήθεια του γιατρού σας..

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Ο οργανισμός χρειάζεται ξεκούραση κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά από αυτή. Για τους αρχάριους, ο χρόνος ξεκούρασης πρέπει να είναι περισσότερος σε σχέση με εκείνον που χρειάζονται οι γυμνασμένοι χρήστες.

Η ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ Ή ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ!!!
Μία μέθοδος για να καθορίσετε καλύτερα την ένταση της προπόνησης, είναι η μέτρηση της συχνότητας καρδιακών παλμών MHF (μέτρηση παλμών). Αυτή τη συχνότητα μπορείτε να την υπολογίσετε μόνοι σας με ένα μαθηματικό τύπο. Αυτό ο τύπος, που βασίζεται στην ηλικία, είναι:

[MHF = 220 - ηλικία

Υπάρχουν πέντε ζώνες προπόνησης και η καθεμία παίζει το δικό της ρόλο στην προπόνησή σας, ανάλογα με τον προσωπικό σας στόχο. Συγκεκριμένα, οι τιμές είναι:

Ζώνη φυσικής κατάστασης	=	50-60%	του MHF
Καύση λίπους	=	60-70%	του MHF
Αερόβια ζώνη	=	70-80%	του MHF
1 Αναερόβια ζώνη	=	80-90%	του MHF
Ζώνη προειδοποίησης	=	90-100%	του MHF

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Μεγάλη σημασία έχει επίσης η τρέχουσα σωματική σας απόδοση - Συμβουλευτείτε σχετικά με αυτό το θέμα το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε την άσκηση. Κατά κανόνα, το πρόγραμμα προπόνησης πρέπει να χωρίζεται σε τρεις φάσεις:

ΖΩΝΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Στη ζώνη φυσικής κατάστασης η προπόνηση είναι χαλαρή και διαρκεί περισσότερο. Δεν θα πρέπει να καταπονείστε πολύ ή να κουράζεστε. Αυτή η ζώνη δημιουργεί τη βάση για την αύξηση της απόδοσή σας και είναι κατάλληλη για αρχάριους ή άτομα με μέτρια φυσική κατάσταση.

ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ

Σε αυτήν τη ζώνη βελτιώνεται η καρδιακή λειτουργία και η καύση του λίπους επιτυγχάνεται με τον καλύτερο τρόπο, καθώς οι θερμίδες που καταναλώνονται προέρχονται κυρίως από το σωματικό σας λίπος και λιγότερο από υδατάνθρακες. Αρχικά το σώμα σας πρέπει να συνηθίσει την προπόνηση: Κάντε λίγο υπομονή. Επομένως, ισχύει: Όσο περισσότερο διαρκεί αυτή η προπόνηση, τόσο πιο αποτελεσματική είναι.

ΑΕΡΟΒΙΑ ΖΩΝΗ

Με την προπόνηση στην αερόβια ζώνη καίτε περισσότερους υδατάνθρακες απ' ότι λίπος. Όταν η καταπόνηση είναι μεγαλύτερη, ενισχύετε την καρδιά και τους πνεύμονες. Αν η προπόνηση θέλετε να είναι πιο γρήγορη, έντονη και να διαρκεί περισσότερο, πρέπει να προπονείστε στην αερόβια ζώνη. Αυτή η προπόνηση ωφελεί σε μεγάλο βαθμό την καρδιά και το αναπνευστικό σας σύστημα.

ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΖΩΝΗ

Η προπόνηση σε αυτήν τη ζώνη αυξάνει την ικανότητα μεταβολισμού του γαλακτικού οξέος. Επομένως, μπορείτε να προπονείστε πιο σκληρά χωρίς να παράγετε μεγάλες ποσότητες γαλακτικών οξέων. Αυτή η προπόνηση είναι σκληρή και είναι φυσιολογικό να νιώσετε πόνο, όπως π. χ. εξάντληση, δύσπνοια και κόπωση. Αυτό το είδος προπόνησης απευθύνεται σε άτομα που ενδιαφέρονται για εντατική προπόνηση. Αν θέλετε απλά να διατηρήσετε μια καλή φυσική κατάσταση, δεν χρειάζεται να προπονείστε σε αυτήν τη ζώνη.

ΖΩΝΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αυτή είναι η ζώνη με τη μεγαλύτερη ένταση και θα πρέπει να τη χρησιμοποιείτε με μεγάλη προσοχή. Η προπόνηση σε αυτήν τη ζώνη επιτρέπεται μόνο αν έχετε εξαιρετική φυσική κατάσταση, εμπειρία και πρακτικές γνώσεις σε συνδυασμό με εκτεταμένη εντατική άσκηση. Αυτή η περιοχή ενδέχεται να προκαλέσει τραυματισμούς και υπερβολική καταπόνηση. Αποτελεί μια εξαιρετικά δύσκολη προπόνηση και τα άτομα που ασχολούνται με την εντατική άσκηση θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά.

Η συχνότητα προπονήσεων που θεωρείται αποτελεσματική από τους αθλητίατρους είναι:

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Ημερησίως	10 λεπτά
2 -3 x εβδομαδιαίως	20- 30 λεπτά
1-2 x εβδομαδιαίως	30- 60 λεπτά

ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΒΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΒΑΣΗ

→ Η ανάβαση πρέπει να γίνεται πάντα από την πίσω πλευρά του οργάνου, ανεβάζοντας αρχικά το ένα πόδι, μέχρι το πέδιλο να ακουμπήσει στο δάπεδο και έπειτα το δεύτερο πόδι

→ Κατά την κατάβαση προσέξτε, ώστε και τα δύο πέδιλα να ακουμπούν στο δάπεδο, έπειτα κατεβάστε αργά από το Stepper το πρώτο πόδι (αν κατεβείτε πολύ γρήγορα, το πέδιλο ενδέχεται να ανασηκωθεί απότομα) και μετά το άλλο.

ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΠΟΔΙΩΝ

→ Για την αποφυγή τραυματισμών, πρέπει πάντα να βεβαιώνεστε ότι πατάτε σταθερά στα πέδιλα και με τα δύο πόδια, ποτέ μόνο στην άκρη.

→ Τα παπούτσια σας πρέπει να έχουν αντιολισθητικές λαστιχένιες σόλες

ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

→ Τοποθετήστε το σώμα σας σε όρθια θέση και κρατηθείτε από τις χειρολαβές του Stepper.

→ Προσπαθήστε καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης να διατηρείτε το επάνω μέρος του σώματός σας σε όρθια θέση.

ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΣ

→ Στην αρχή της προπόνησης, το ένα πόδι πρέπει να πιέζει προς τα κάτω και το άλλο να είναι λυγισμένο. Με το αριστερό σας πόδι πιέστε το πέδιλο προς τα κάτω και ταυτόχρονα λυγίστε αργά το δεξί σας πόδι. Τώρα πιέστε ξανά το άλλο πέδιλο προς τα κάτω και ούτω καθ' εξής.

→ Οι κινήσεις σας δεν πρέπει να είναι απότομες, αλλά ομαλές.

→ Κατά την προπόνηση, τα πέδιλα δεν πρέπει να ακουμπάνε στο βασικό πλαίσιο. (Η αντίσταση κατά το βηματισμό αυξάνεται όταν η συχνότητα των βημάτων είναι μεγαλύτερη, ωστόσο η κίνηση κατά το βηματισμό δεν εξαρτάται από την αντίσταση).

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΥΨΟΥΣ ΔΑΠΕΔΟΥ

→ Αν το δάπεδο δεν είναι επίπεδο, μπορείτε να ρυθμίσετε το Stepper με τη βοήθεια του μηχανισμού προσαρμογής ύψους δαπέδου, ώστε το Stepper να είναι σταθερό

→ Περιστρέψτε τα πλαστικά καπάκια στο πίσω πέλμα στήριξης τόσο, ώστε να ακουμπήσουν στο δάπεδο και από τις δύο πλευρές.

Φροντίδα και συντήρηση

Συντήρηση: - Κατά κανόνα, το όργανο δεν χρειάζεται ειδική συντήρηση.
- Παρόλα αυτά, ελέγχετε τακτικά όλα τα εξαρτήματα του οργάνου και τη σταθερή εφαρμογή όλων των βιδών και των συνδέσεων
- Αντικαθιστάτε αμέσως τα ελαττωματικά εξαρτήματα μέσω του τμήματος εξυπηρέτησης πελατών μας
- Η συσκευή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται πριν την επισκευή.

Φροντίδα: - Για τον καθαρισμό χρησιμοποιείτε μόνο ένα υγρό πανί χωρίς σκληρό καθαριστικό.
- - Προσέξτε να μην εισχωρήσουν υγρά στον υπολογιστή.

Fehlersuche

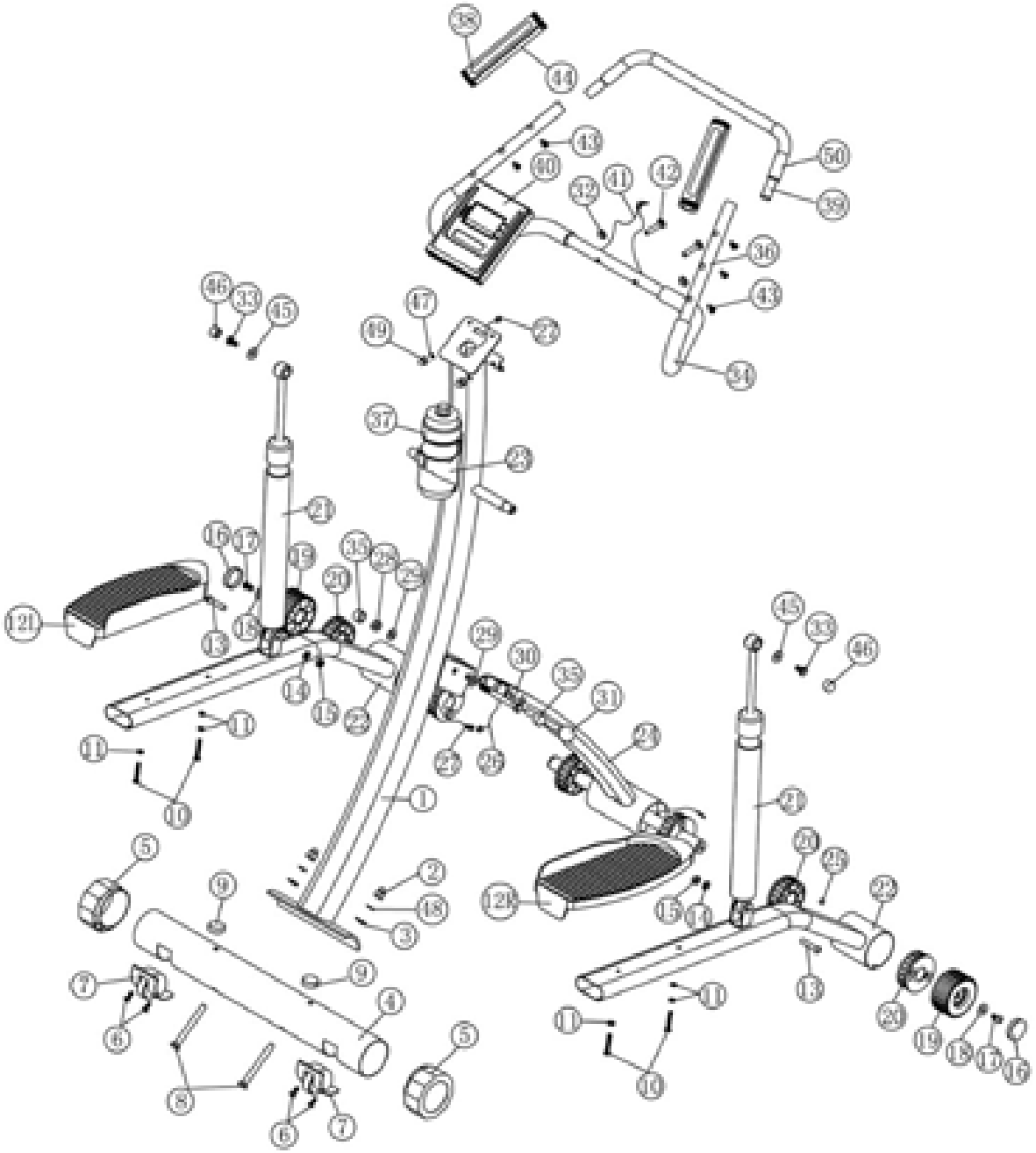
ΣΦΑΛΜΑ	ΑΙΤΙΑ	ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ;
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ		
Καμία ένδειξη ή καμία λειτουργία	Δεν υπάρχει παροχή ρεύματος	Λείπουν μπαταρίες-τοποθέτηση
		Άδειες μπαταρίες-τοποθετήστε νέες
		Λάθος τοποθέτηση μπαταριών – τοποθετήστε τις σωστά
	Δεν συνδέθηκαν τα καλώδια	Έλεγχος σύνδεσης καλωδίων
		Όταν δεν βοηθάει αυτό: Τηλεφωνείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών
Ένδειξη σφυγμών χεριών	Όχι και τα δύο χέρια και στους δύο αισθητήρες	Τοποθετείστε και τα δύο χέρια ταυτόχρονα στους δύο αισθητήρες
		Έλεγχος σύνδεσης καλωδίων
		Όταν δεν βοηθάει αυτό: Τηλεφωνείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών
Λανθασμένη ένδειξη σφυγμών στον ιμάντα θώρακα	Ακατάλληλος ιμάντας θώρακα	Χρησιμοποιήστε άλλον ιμάντα θώρακα
		Έλεγχος σύνδεσης καλωδίων
		Όταν δεν βοηθάει αυτό: Τηλεφωνείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών
Μηχανισμός		
Μη ρυθμιζόμενη αντίσταση πηδαλίου	Δεν συνδέθηκαν τα καλώδια	Έλεγχος συσκευασίας
		Όταν δεν βοηθάει αυτό: Τηλεφωνείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών
Ελλιπή μέρη		Τηλεφωνείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών
		Όταν δεν βοηθάει αυτό: Τηλεφωνείτε στο τμήμα εξυπηρέτησης πελατών

Για τεχνικές πληροφορίες και συμβουλές μπορείτε να απευθυνθείτε στο κέντρο εξυπηρέτησης πελατών.

ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΟΛΙΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ
Οι άμεσες και έμμεσες στατικές εκκενώσεις ενδέχεται να προκαλέσουν ολική βλάβη στον υπολογιστή του οργάνου γυμναστικής. Αν σε αυτήν την περίπτωση ο υπολογιστής δεν ενεργοποιείται ξανά από μόνος του, είναι απαραίτητη η επανεκκίνησή του. Επανεκκίνηση: Αφαιρέστε τις μπαταρίες και επανατοποθετήστε τις. Για τεχνικές πληροφορίες και συμβουλές μπορείτε να απευθυνθείτε στο κέντρο εξυπηρέτησης πελατών, βλέπε SERVICE!

Service

Αν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις ή αντιμετωπίζετε δυσκολίες κατά τη συναρμολόγηση, καλέστε μας άμεσα στον παρακάτω αριθμό τηλεφώνου. Μπορούμε σίγουρα να σας βοηθήσουμε. Αν το όργανο παρουσιάζει προβλήματα και θέλετε να μας το στείλετε για επισκευή, λάβετε υπόψη ότι δεν είναι δυνατή η επιστροφή με το ταχυδρομείο λόγω βάρους. Για να αποφύγετε την ταλαιπωρία, καλέστε μας πριν. Θα σας συμβουλεύσουμε για το καλύτερο
Για τεχνικές πληροφορίες και συμβουλές μπορείτε να απευθυνθείτε στο κέντρο εξυπηρέτησης πελατών
SOUNDSTAR – Μ. ΧΑΤΖΗΚΙΡΙΑΚΙΔΙΣ – Σ. ΤΟΥΛΗΣ & CO ΟΕ, Ανδοκηπων 14, 56429 Ν. Ευκαρπια, Θεσσαλονικη, Greece, Τηλ. (0030) 2310 689 339, Email: sound@soundstar.gr
Σε περίπτωση ενδεχόμενης επιστροφής, μην ξεχάσετε όλα τα εξαρτήματα, τις οδηγίες συναρμολόγησης, χρήσης και προπόνησης, την κάρτα εγγύησης και τη γνήσια συσκευασία.



Κατάλογος ανταλλακτικών

ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
1	Βασικό πλαίσιο	1
2	Προστατευτικό περικόχλιο (MIO)	2
3	Εύκαμπτος δισκοειδής δακτύλιος	2
4	Πίσω πόδι στήριξης	1
5	Μηχανισμός ρύθμισης ύψους	2
6	Σταυρωτή βίδα	4
7	Τροχοί μετακίνησης	2
8	Βίδα στήριξης	2
9	ΣΤΟΠΕΡ	2
10	Σταυρωτή βίδα	4
11	Επίπεδος δισκοειδής δακτύλιος	6
12	ΠΕΝΤΑΛ	2
13	Βίδα Άλεν	2
14	Επίπεδος δισκοειδής δακτύλιος	2
15	Νάιλον παξιμάδι	2
16	Επίπεδο κάλυμμα	2
17	Εξαγωνική βίδα	2
18	Επίπεδος δισκοειδής δακτύλιος	2
19	Τελικό κάλυμμα	2
20	Περίβλημα	6
21	Υδραυλικός κύλινδρος	2
22	Ράμπα πεντάλ	2
23	Βάση μπουκαλιού	1
24	Πλαίσιο υποστήριξης	1
25	ΜΑΓΝΗΤΗΣ	1

ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
26	ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ	1
27	Καλώδιο αισθητήρα	1
28	Νάιλον παξιμάδι	1
29	Επίπεδος δισκοειδής δακτύλιος	2
30	Εξαγωνική βίδα	1
31	Μπουλόνια	1
32	Προστατευτικό καλωδίου	4
33	Εξαγωνική βίδα	2
34	Λαβή από αφρώδες υλικό	2
35	Πλαστικό περίβλημα	2
36	Τιμόνι	1
37	ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ	1
38	Αισθητήρας μέτρησης καρδιακών σφυγμών (επάνω)	2
39	Κάλυμμα τιμονιού	1
40	Υπολογιστής	1
41	Καλώδιο μέτρησης καρδιακών σφυγμών	1
42	Βίδα	2
43	Σταυρωτή βίδα	6
44	Αισθητήρας μέτρησης καρδιακών σφυγμών (κάτω)	2
45	Επίπεδος δισκοειδής δακτύλιος	2
46	Πλαστικό κάλυμμα	2
47	Ε'υκαμπτος δισκοειδής δακτύλιος	2
48	Γκρόβερ	2
49	Προστατευτικό περικόχλιο	2
50	Λαβή από αφρώδες υλικό	1

Εξυπηρέτηση πελατών

Αν έχετε περισσότερες απορίες ή αντιμετωπίσετε δυσκολίες με τη συναρμολόγηση, μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο παρακάτω νούμερο.
Σίγουρα μπορούμε να σας βοηθήσουμε.

Είμαστε στη διάθεσή σας για συμβουλές.

Για τεχνικές πληροφορίες ή συμβουλές για αυτό το όργανο εκγύμνασης, επικοινωνήστε μαζί μας στη γραμμή εξυπηρέτησης πελατών:

SOUNDSTAR – Μ. ΧΑΤΖΗΚΙΡΙΑΚΙΔΙΣ – S. ΤΟΥΛΗΣ & CO ΟΕ
Ανδοκηπων 14
56429 Ν. Ευκαρπια
Θεσσαλονικη
Greece
Email: sound@soundstar.gr

Σε περίπτωση ενδεχόμενης επιστροφής, μην ξεχάσετε τον εξοπλισμό, τις οδηγίες συναρμολόγησης, χειρισμού και εκγύμνασης, την κάρτα εγγύησης και την αρχική συσκευασία.

GARANCIJSKA IZJAVA

Η εγγύηση ισχύει για 3 χρόνια από την ημέρα της αγοράς ή την ημέρα της παράδοσης του προϊόντος και μόνο εφόσον η συμπληρωμένη κάρτα εγγύησης συνοδεύεται από την απόδειξη αγοράς. Φυλάξτε την απόδειξη αγοράς και την κάρτα εγγύησης!

Ο κατασκευαστής εγγυάται τη δωρεάν αποκατάσταση προβλημάτων που οφείλονται σε λάθη υλικού ή κατασκευαστικό σφάλμα. Η αποκατάσταση συνίσταται σε επισκευή, αλλαγή ή επιστροφή χρημάτων κατ' επιλογή του κατασκευαστή. Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες που οφείλονται σε απρόβλεπτα γεγονότα (π. χ. κεραυνό, νερό, φωτιά κ.τ.λ.), ακατάλληλη χρήση ή μεταφορά, μη τήρηση των οδηγιών ασφαλείας και συντήρησης ή σε ακατάλληλη τροποποίηση ή επέμβαση στο προϊόν.

Κάτω από συνθήκες φυσιολογικής συνήθους χρήσης του προϊόντος παρέχεται εγγύηση 6 μηνών για εξαρτήματα και λοιπά ανταλλακτικά (π.χ. για λαμπτήρες, φορτιστές, λάστιχα κτλ.). Φθορές που προκαλούνται από την καθημερινή χρήση ιδίως από υπαιτιότητα του καταναλωτή (γρατζουνιές, βαθουλώματα κτλ.) δεν συμπεριλαμβάνονται στην εγγύηση.

Η παρούσα εγγύηση δεν είναι περιοριστική ως προς τη νόμιμη υποχρέωση παροχής εγγύησης από τον πωλητή του προϊόντος. Η διάρκεια της εγγύησης μπορεί να παραταθεί μόνο σε περίπτωση που αυτό προβλέπεται από τη νομοθεσία. Στις χώρες στις οποίες προβλέπεται εκ του νόμου (υποχρεωτική) εγγύηση και/ή διάθεση ανταλλακτικών και/ή κανονισμός αποκατάστασης βλαβών, ισχύουν οι ελάχιστες προϋποθέσεις που προβλέπονται από τον νόμο.

Σε περίπτωση επισκευής του προϊόντος το Σημείο Τεχνικής Υποστήριξης και ο πωλητής δεν φέρουν καμιά ευθύνη για τα τυχόν αποθηκευμένα αρχεία η ρυθμίσεις στη συσκευή του πελάτη.

Μετά την λήξη της ισχύος της εγγύησης, μπορείτε, αν θέλετε, να αποστείλετε τη συσκευή για επισκευή στα σημεία τεχνικής υποστήριξης με επιβάρυνση. Σε περίπτωση που προκύψουν έξοδα επισκευής, θα προηγηθεί ενημέρωση από το Σημείο Τεχνικής Υποστήριξης.

Η εγγύηση αυτή δεν περιορίζει τα νόμιμα δικαιώματα του καταναλωτή, τα οποία προκύπτουν από τις Ευρωπαϊκές Οδηγίες 1999/44/ΕΚ και 2005/29/ΕΚ, το Καταναλωτικό Δίκαιο σύμφωνα με το άρθρο 534-561 του Αστικού Δικαίου και την εκάστοτε ισχύουσα μορφή του νόμου 2251/1994 περί προστασίας του καταναλωτή καθώς και από τη λοιπή ελληνική νομοθεσία.

Σημεία τεχνικής υποστήριξης:	SOUNDSTAR – Μ. ΧΑΤΖΗΚΙΡΙΑΚΙΔΙΣ – S. ΤΟΥΛΗΣ & CO ΟΕ Ανδοκηπων 14 56429 Ν. Ευκαρπια Θεσσαλονικη Greece
Γραμμή επικοινωνίας:	Τηλ. (0030) 2310 689 339 (Δευτ. – Παρ. 09.00 – 16.00) Fax. (0030) 2310 689 338
Επωνυμία κατασκευαστή/εισαγωγέα:	Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Ηλεκτρονική διεύθυνση (Email):	sound@soundstar.gr
Κωδικός προϊόντος:	Power-Stepper
Κωδικός αριθμός προϊόντος/κατασκευαστή:	33367
Αριθμός τεμαχίου:	17214
Χρόνος ενέργειας:	01/2010
Επωνυμία και έδρα του πωλητή:	Aldi Ελλάς Supermarket Συμμετοχική Ε.Π.Ε.& ΣΙΑ Ε.Ε., 26ης Οκτωβρίου 38-40,Τ.Κ. 54627 Θεσσαλονίκη

Περιγραφή ελαττώματος: .....

.....

.....

Ονοματεπώνυμο του αγοραστή: .....

Ονοματεπώνυμο πελάτη: ..... Οδός: .....

Τηλ./email: .....

Υπογραφή: .....

Notes:

Notes:

crane®
SPORTS